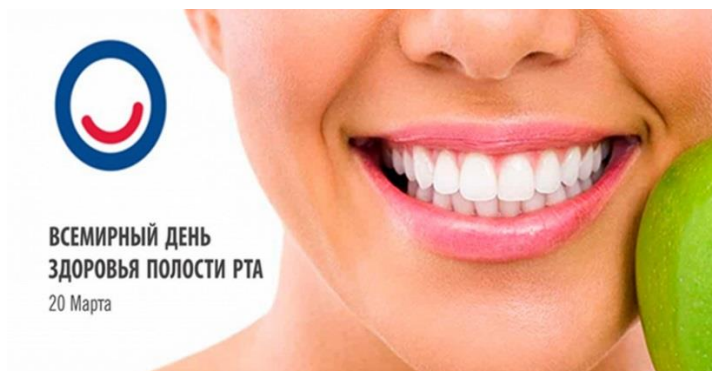




Всемирный день здоровья полости рта

ВОЗ определяет здоровье полости рта как «состояние, характеризующееся отсутствием хронической боли в полости рта и в области лица, рака ротовой полости рта и горла, инфекций и язв полости рта, заболеваний пародонта (десен), зубного кариеса, выпадения зубов и других заболеваний и нарушений здоровья, ограничивающих способности человека кусать, жевать, улыбаться и говорить и его психосоциальное благополучие». Здоровье полости рта является одним из основных показателей общего здоровья, благополучия и качества жизни человека. Исходя из этого, в 2013 году Всемирная Стоматологическая Федерация FDI учредила проведение Всемирного дня здоровья полости рта (World Oral Health Day — WOHD). Изначально этот день, учрежденный в 2007 году, отмечался 12 сентября. Но уже в 2013 году была выбрана новая дата — 20 марта. Эта дата символична и воплощает следующие постулаты:

- хотя бы 20 зубов должно оставаться у человека до конца жизни, чтобы он мог считаться здоровым;
- у детей 20 молочных зубов;
- у здорового взрослого человека должно быть 32 зуба и 0 полостей в них, числа “32” и “0” составляют дату 3/20, то есть 20 марта.

Всемирный день здоровья полости рта — это международный день, провозглашающий важность здоровья полости рта для людей всех возрастов во всех странах мира. С каждым годом популярность мероприятия в общемировом масштабе неуклонно возрастает. Забота о полости рта является одним из основных компонентов общей профилактики и заботе об организме. Говоря о красоте и здоровье зубов, нельзя недооценивать профилактического значения гигиенического ухода за полостью рта. Большое число людей страдают от какого-либо стоматологического заболевания, причем многие из заболеваний можно легко устранить еще на ранней стадии, либо предотвратить вовсе, если подходить с большей ответственностью к личной гигиене полости рта.

Профилактика заболеваний полости рта

Практически любое стоматологическое заболевание легче предупредить, чем лечить.

Первичная профилактика:

- создание условий для нормального формирования и первичной минерализации твердых тканей зуба;
- обеспечение физиологического течения процесса созревания твердых тканей зуба (вторичная минерализация), при необходимости — стимуляция этих процессов;
- предотвращение или устранение формирования кариесогенной ситуации в полости рта.

Вторичная профилактика включает:

- ранняя диагностика;
- лечение кариеса зубов современными методами.

Достаточно соблюдать **основные правила**, на которых базируется весь мировой стоматологический опыт:

- правильная гигиена полости рта;
- правильное питание (с сокращением содержания свободных сахаров, надлежащее потребление овощей и фруктов);
- использование фторидов;
- регулярное посещение врача-стоматолога;
- сокращение масштабов курения, использования бездымного табака, включая жевание ореха катеху, и потребления алкоголя для снижения риска развития рака полости рта, заболеваний пародонта и выпадения зубов;
- продвижение использования защитных средств во время занятий спортом и поездок на моторизованных транспортных средствах для снижения риска лицевых травм.

Правильная гигиена полости рта

Гигиена полости рта заключается в домашней **чистке зубов минимум два раза в день** с пастой, содержащей фтористые соединения (от 1000 до 1500 ppm), а также в использовании **дополнительных средств гигиены** (зубные нити, межзубные ершики, ополаскиватели, щетки для протезов и другие). Помимо этого, стоит обязательно проводить **профессиональную гигиену полости рта** у врача-гигиениста.

Рациональное питание

Одной из важнейших стратегий в сохранении здоровья полости рта является **правильное питание**: то, что мы едим и как часто мы принимаем пищу. Если вы хотите сохранить вашу улыбку красивой и яркой, кроме ежедневной гигиены полости рта необходимо придерживаться особой стоматологической диеты. **Главное требование — ограничение частоты потребления углеводов.** Количество приемов

пищи не должно превышать 5-6 раз в день, включая 3 основных приема пищи и 2 перекуса. Необходимо минимизировать потребление наиболее опасных для здоровья зубов продуктов, таких как конфеты и шоколад, пища с большим содержанием углеводов, газированные сладкие напитки, алкогольные напитки.

Использование фторидов

Фторидсодержащие зубные пасты рекомендуется использовать для профилактики развития кариеса (с возрастными ограничениями по концентрации и расходу пасты для детей).

Регулярное посещение врача-стоматолога

Посещайте врача стоматолога не менее одного раза в год. При этом вам будут своевременно назначены и проведены **профилактические мероприятия**, а при необходимости и **лечение зубов**. Не откладывайте визит к врачу-стоматологу, если вы заметили появление на зубах белых пятен. Чаще всего так проявляется начальная форма кариеса. Лечение кариеса зубов на ранних стадиях безболезненно и наиболее эффективно, в то время как в запущенных случаях зуб нередко приходится удалять.

Основные средства индивидуальной гигиены полости рта:

- зубные пасты, гели, зубные порошки;
- зубные щетки.

Дополнительные средства гигиены полости рта:

- флоссы (зубная нить), зубочистки;
- ирригаторы (гидромассажеры);
- межзубные стимуляторы;
- средства для чистки языка: скребки, щетки-скребки;
- ополаскиватели для полости рта, отбеливатели для зубов;
- порошки для обработки зубных протезов.

Стоматологическое здоровье является одним из важных элементов общего здоровья человека и оказывает значительное влияние на качество жизни.

Хорошее стоматологическое здоровье дает возможность человеку эффективно общаться, наслаждаться разнообразием пищи, а также влияет на самооценку и социальную уверенность человека.

Не жалейте времени и средств на заботу о своих зубах, и Ваша улыбка будет самая красивая и счастливая!